

「健康寿命」が発表されました！

県内最下位

県内19市町の「健康寿命」が発表されました。本町は前回に比べ、男性0・94歳、女性0・69歳延伸したものの、男性は県内最下位の78・31歳、女性は宇部市と同順位12位の83・53歳という結果でした。皆さんは、この結果をどう感じますか？かつては「日本一の長寿の島」「大往生の島」と呼ばれていた周防大島町ですが、現代は様変わりしてしまつたようです。このピンチをチャンスに代え、今こそ「健康」について本気で考えてみませんか？

平成27年度 健康寿命

(単位：歳)

市町名	男	女
山口県平均	79.19	83.80
下関市	78.75	83.83
宇部市	79.13	83.53
山口市	79.91	84.24
萩市	78.65	83.35
防府市	79.33	83.67
下松市	79.51	83.62
岩国市	79.32	84.02
光市	79.36	84.39
長門市	78.86	83.27
柳井市	79.26	83.80
美祢市	79.02	83.61
周南市	79.29	83.80
山陽小野田市	79.29	83.45
周防大島町	78.31	83.53
和木町	78.91	82.99
上関町	79.09	83.35
田布施町	79.40	83.81
平生町	79.81	85.34
阿武町	79.81	83.32

健康づくり！

健康のバロメーター

一言で「健康」といっても人さまざま、何をどう見れば良いか迷いませんか？一般的な健康の目安として、ぐっすり眠れる(睡眠・休養)、おいしく食べられる(栄養)、しっかりと動ける(運動)、すっきり出る(排泄)などがあり、体重や血圧、体温を測るのも1つの方法です。これらに加え、ぜひおススメしたいのが「健診、がん検診」の受診です。日ごろ見ることのない身体の内側の変化を知り、必要な手当てをすることで健康寿命をアップさせませんか？

●ちよび塩クイズ

ズバリ！「健康寿命」とは？説明できますか？(答えは15ページに掲載)

■問い合わせ 健康増進課 健康づくり班
☎0820(73)5504



こんにちはは母推です

周防大島町母子保健推進協議会 橘支部 小柳さおり



周防大島町では、少子高齢化、核家族化が進む中で、お母さんの孤立感が強くなっているように思います。私たち母推は、赤ちゃんが生まれたら、「こんにちは赤ちゃん訪問」を行い、お母さん方の地域での身近なよき相談相手となり、育児不安の解消につながるよう、心がけています。その後も、何度か足を運ぶうちに、母推が訪ねてくることを、楽しみに待っていてくれるご家庭もあり、大変嬉しく感じます。

周防大島町母子保健推進協議会は、久賀・大島・東和・橘の各支部ごとに、お楽しみ会や、クリスマス会などの交流会を行っていますので、親子でぜひ参加してみませんか？また、子どものむし歯予防にも力を入れており、交流会等で「むし歯ゼロっ子表彰

を行っています。しかし、この最近、3歳6カ月児健診での、う歯罹患率が年々増加してきているようです。これからはたくさん子どもたちが「むし歯ゼロっ子」になれるよう、歯みがきの大切さを伝えていきたいと思っています。

こうした日々の活動を通じて、これからも地域の親子どもたちが、すこやかに成長していけるよう、温かく見守っていきたいと思います。



▲昨年開催されたクリスマス会で「むし歯予防」の紙芝居をしている様子